

# Natuurlijk, een netwerkcoach!

## Interventiebeschrijving



Colofon

### Ontwikkelaar van de interventie

Martin van de Lustgraaf

### Eigenaar

Organisatie Mezzo  
Contactpersoon Tieme Leenders  
Adres Regulierenring 6, Postbus 179  
Postcode 3981 LB, 3980 CD  
Plaats Bunnik  
E-mail [info@mezzo.nl](mailto:info@mezzo.nl), [t.leenders@mezzo.nl](mailto:t.leenders@mezzo.nl)  
Telefoon 030-7606046 / 06-20423330  
Website <https://www.mezzo.nl/pagina/natuurlijk-een-netwerkcoach>

### Referentie in verband met publicatie

Jeanet Moerings, Mezzo  
Natuurlijk, een netwerkcoach!  
Databank Effectieve sociale interventies  
Utrecht, Movisie  
Maart 2011, herzien februari 2016

Voor meer informatie en contact verwijzen wij naar [www.movisie.nl/effectievesocialeinterventies](http://www.movisie.nl/effectievesocialeinterventies) en [www.huiselijkgeweld.nl/interventies/effectieve-interventies](http://www.huiselijkgeweld.nl/interventies/effectieve-interventies)

Het werkblad dat gebruikt is voor het maken van deze interventiebeschrijving is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties.



## Inhoud

Uitgebreide beschrijving .....	6
1. Probleemomschrijving .....	6
2. Beschrijving interventie.....	9
3. Onderbouwing .....	18
4. Uitvoering.....	21
5. Onderzoek naar praktijkervaringen .....	26
6. Aangehaalde literatuur .....	29

# Samenvatting Natuurlijk, een netwerkcoach!

## Doelgroep

De interventie Natuurlijk, een netwerkcoach! richt zich op mensen in kwetsbare situaties of omstandigheden, die een zwak sociaal netwerk (weinig ondersteunende relaties) hebben.

---

## Doel

Het sociale netwerk van mensen in kwetsbare situaties is zodanig versterkt, dat zij meer kwaliteit van leven en sociale steun ervaren.

---

## Aanpak

In de interventie Natuurlijk, een netwerkcoach! zet een getrainde vrijwillige netwerkcoach zich in om een cliënt te coachen in het herstellen, activeren, versterken, opbouwen of uitbreiden van het sociale netwerk.

De interventie kenmerkt zich door twee belangrijke elementen:

1. Een systematische en methodische aanpak volgens het TO GROW coaching model opgebouwd in tien stappen verdeeld over drie fasen.
2. De houding van de vrijwillige netwerkcoach: deze werkt vanuit een gelijkwaardige en coachende houding. Deze houding bestaat uit: persoonlijk en coachend contact, het bieden van sociale steun en focus op sociale netwerkversterking.

Het coachingstraject duurt gemiddeld negen maanden en kent drie basisregels:

- De cliënt kiest de acties en bepaalt het tempo (eigen regie en tempo).
- De stappenvolgorde en werkbladen zijn hulpbronnen (maatwerk).
- De coach verbindt, assisteert en coacht de eigen kracht van de cliënt en het cliëntsysteem.

In de interventie staat zelfsturing centraal. De netwerkcoach bevordert de groei van de cliënt zodat die zich steeds bewuster, verantwoordelijker en oplossingsgerichter opstelt.

---

## Uitvoerende organisaties

Van [ruim vijftig \(lid\)organisaties](#) is bij Mezzo bekend dat zij momenteel de interventie uitvoeren. Dit zijn over het algemeen (welzijns) organisaties die mantelzorgondersteuning en vrijwilligerszorg bieden.

---

## Onderzoek

In 2012-2013 is door de Hogeschool van Amsterdam onderzoek gedaan naar de verspreiding, het gebruik en de effectiviteit van de methodiek Natuurlijk een netwerkcoach! In dit onderzoek is het gebruik van en de ervaringen met de interventie Natuurlijk, een netwerkcoach! onderzocht.

In 2015-2017 lopen er twee onderzoeken. Het ene onderzoek wordt uitgevoerd door de Hogeschool van Amsterdam naar het gebruik en effectiviteit van Natuurlijk, een netwerkcoach! bij ouderen (65- tot 75-jarigen). Het Academisch Medisch Centrum Amsterdam / Universiteit van Amsterdam voert het andere onderzoek uit. Hierin wordt onderzocht of het inzetten van Natuurlijk, een netwerkcoach! effecten heeft op de fysieke en psychische gezondheid van de cliënten en zo ja, welke.

---

## Werkzame elementen

De werkzame elementen die de doelen van de interventie realiseren zijn:

- Een systematische aanpak (duidelijke doelstelling, planning en fasering).
- De persoonlijke, coachende, ondersteunende op netwerkversterking gerichte houding die de vrijwillige netwerkcoach aanneemt, waardoor de cliënt zelf bewust wordt en in actie komt.

- Aansluiten bij de aanpak van het probleem en de motivatie van de cliënt.
- Behoud van autonomie: eigen inbreng en keuzes van de cliënt worden gestimuleerd (eigen kracht en eigen regie).
- Individuele benadering; een-op-een en persoonlijk contact en aandacht voor een goede kwaliteit van de relatie cliënt-netwerkcoach.
- Uitvoering door een vrijwillige netwerkcoach; gelijkwaardigheid, aandacht en tijd.
- Positieve benadering, de focus is gericht op uitgaan van mogelijkheden en van wat de cliënt wél kan of waar hij goed in is.
- Situatieverheldering voordat tot actie wordt overgegaan: analyse van de situatie van de cliënt, samen met de cliënt. Hierdoor ontstaat bewustwording en inzicht, waardoor men meer het gevoel krijgt ook invloed te kunnen uitoefenen op de situatie.
- Maatwerk; stappen worden doorlopen in tempo en volgorde die aansluiten bij de cliënt.
- Goede opleiding, training en begeleiding en ondersteuning van de netwerkcoach.

# Uitgebreide beschrijving

---

## 1. Probleemomschrijving

---

### Probleem

Voor mensen in kwetsbare situaties, bijvoorbeeld mensen met een ziekte of beperking, mensen die hun partner of andere naasten verliezen en voor mantelzorgers die intensief voor een naaste zorgen, is het behouden of opbouwen van een sociaal netwerk<sup>1</sup> niet altijd gemakkelijk en vanzelfsprekend. Soms bestaat hun netwerk enkel nog uit een paar familieleden en betaalde krachten die vooral op de beperking gericht zijn. Mensen in kwetsbare situaties hebben echter behoefte aan vriendschap, gezelligheid, een goed gesprek, praktische hulp, emotionele steun, erkenning en de zorg met anderen kunnen delen. Het sociale netwerk van mensen in kwetsbare situaties wordt vaak geleidelijk zwakker. Het wordt kleiner, minder sterk, minder betekenisvol of minder ondersteunend en het is lastig om dit tegen te gaan. Mensen berusten erin, zijn te vermoeid om erin te investeren, vermijden contacten, zijn 'vraagverlegen', hebben gevoelens van schaamte en leren af om te vertrouwen op anderen.

Het inkrimpen of het hebben van een zwak sociaal netwerk kan veel negatieve gevolgen hebben voor de (ervaren) kwaliteit van leven. Het sociale netwerk fungeert namelijk als buffer en ondersteuningsbron om met moeilijke situaties om te kunnen gaan (Steyaert & Kwekkeboom, 2012).

Het hebben van een zwak sociaal netwerk hangt nauw samen met sociaal isolement: het ontbreken van ondersteunende relaties in het persoonlijke leven ([www.eenzaamheid.nl](http://www.eenzaamheid.nl), bezocht juni 2015) en eenzaamheid: het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties (De Jong Gierveld, 1984).

Sociaal isolement en eenzaamheid komen regelmatig samen voor. Het ontbreken van ondersteunende relaties kan immers een gevoel van eenzaamheid geven. Het ervaren van eenzaamheid hangt sterk samen met de omvang van, respectievelijk de omgang met, het sociale netwerk. Oorzaak en gevolg zijn hier moeilijk te scheiden, maar sterk tot zeer sterk eenzamen maken minder vaak deel uit van een sociaal netwerk, ondervinden minder vaak steun en gezelligheid uit een sociaal netwerk en zijn ook minder vaak tevreden over de sociale steun die zij ontvangen (TNS Nipo/Coalitie Erbij 2011).

---

### Spreiding

Over het hebben van een zwak sociaal netwerk zijn geen gegevens van spreiding bekend, wel over het voorkomen van sociaal isolement en eenzaamheid. Deze gegevens zeggen ook veel over het al dan niet hebben van ondersteunende relaties/een sociaal netwerk.

Hortulanus, Machielse en Meeuwesen (2006) onderzochten sociale contacten in Nederland bij mensen van 18 jaar en ouder (N=2.406). Zij maken onderscheid tussen eenzaamheid (het netwerk voldoet niet aan iemands behoefte en is daardoor kwetsbaar), contactarm zijn (het (steun)netwerk is klein of eenzijdig en daardoor kwetsbaar) en sociaal isolement (er is geen ondersteunend netwerk). Uit hun onderzoek blijkt dat 64% sociaal weerbaar is, 22% eenzaam, 6% sociaal geïsoleerd en 8% contactarm. Bij ouderen boven de 80 jaar bleken deze percentages: 37% sociaal weerbaar, 25% eenzaam, 19% sociaal geïsoleerd en 19% contactarm.

Uit ander onderzoek blijkt dat 10% van de Nederlanders gekwalificeerd kan worden als 'sterk tot zeer sterk eenzaam' en nog eens 40% als 'matig eenzaam'. Deze aantallen zijn in de loop der jaren stabiel. Een objectieve vaststelling van eenzaamheid (aan de hand van de Eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld) zegt nog niet alles over het *ervaren* van eenzaamheid. Dat blijkt uit de eigen inschatting van eenzaamheid

---

<sup>1</sup> Onder een sociaal netwerk verstaan wij een netwerk van betekenisvolle mensen om een persoon heen, dat dienst doet als ondersteuningsbron voor het eigen welbevinden en welbehagen (naar Steyaert, 2012).

door dezelfde respondenten: van hen ervaart 2 tot 3 % zich als 'sterk tot zeer sterk eenzaam' en een kleine 25% als matig eenzaam. Ook deze percentages blijven door de jaren heen dezelfde (Snel & Plantinga, 2012).

Uit onderzoek onder mantelzorgers blijkt dat ruim 40% van hen kampt met eenzaamheidsgevoelens. (Mezzo, 2013).

---

## **Gevolgen**

Om als mens tot ons recht te komen, hebben we een veilige en vertrouwde omgeving nodig waarin we ons gewaardeerd, gezien en uitgedaagd voelen. Een omgeving waarin we voor anderen van betekenis kunnen zijn. Voor veel mensen bestaat deze omgeving uit de sociale netwerken om hen heen: thuis, in de buurt, op het werk, bij de sportclub of in de kerk. Deze netwerken geven niet alleen plezier en betekenis aan het persoonlijke leven, ze hebben ook een praktische functie. Binnen sociale netwerken kunnen mensen elkaar ondersteunen en samen oplossingen voor problemen bedenken.

Het belang van het hebben van een sterk sociaal netwerk / sociale relaties is groot. Sociale relaties met familieleden, vrienden en kennissen zijn belangrijke hulpbronnen. Sociale netwerken zijn dragers van levenskwaliteit (Steyaert & Kwekkeboom, 2012).

Machielse (correspondentie met auteur, 2015) verwoordt het als volgt.

- Sociale relaties met familieleden, vrienden en kennissen zijn belangrijke hulpbronnen.
- Ze dragen bij aan de ervaring van een 'zinnig leven' (en ervaren kwaliteit van leven).
- Ze voorzien in fundamentele 'bestaansvoorwaarden':
  - Identiteit en zelfrespect (erkenning, waardering).
  - Sociale integratie (betrokkenheid, referentiekader).
  - Sociale steun (praktisch, emotioneel, gezelschap).

Het ontbreken van een sociaal netwerk of het hebben van een zwak sociaal netwerk kan ingrijpende persoonlijke en maatschappelijke gevolgen hebben. Het kan ertoe leiden dat mensen een lagere kwaliteit van leven ervaren (Schalock & Verdugo, 2002). Het sociale netwerk van mensen in kwetsbare situaties brokkelt vaak geleidelijk af. Wie langere tijd een klein of zwak netwerk heeft, kan het gevoel hebben er alleen voor te staan of zich sneller eenzaam of buitengesloten voelen. Het gemis aan contacten maakt dat mensen moeilijker participeren in de sociale structuren om hen heen. Het gevaar bestaat dat men langzamer herstelt na ziekte of een ingrijpende gebeurtenis, minder veerkracht heeft om met uitdagingen van het leven om te gaan, een beperktere zelfredzaamheid heeft en inlevert op de kwaliteit van bestaan. Mensen met een klein of zwak sociaal netwerk zijn vaker ontevreden met hun bestaan en ervaren vaker gezondheidsklachten (Baars, Uffing & Dekkers, 1990).

Wie minder (betekenisvolle) contacten heeft, kan ook minder 'oefenen' met sociale vaardigheden en is minder in staat om contacten te onderhouden en/of op te bouwen. Er ontstaat een vicieuze cirkel waarin oorzaak en gevolg door elkaar lopen; het hebben van een zwak sociaal netwerk maakt dat mensen moeite hebben met het behouden en opbouwen van relaties, en dat leidt weer tot een zwak netwerk.

## **Concluderend:**

Sociale netwerken zijn van grote waarde: zij zijn een bron van informatieve en instrumentele ondersteuning, die mensen in staat stelt om, ook bij langdurige tegenslag of achterstand, op een bevredigende manier aan de samenleving deel te nemen. Sterke sociale netwerken hebben daardoor de functie van zowel een vitamine – die mensen helpt sneller te 'herstellen' van tegenspoed – als van buffer, die dergelijke tegenspoed voorkomt of minder hevig laat toeslaan (Goede & Kwekkeboom, 2013).

Het hebben van een zwak sociaal netwerk levert diverse risico's op:

- welzijnsrisico's: belemmeringen voor het persoonlijk functioneren
- fysieke en psychische gezondheidsrisico's: depressie, hartaandoeningen, suïcide

- risico's van beperkte(re) zelfredzaamheid, geringe sociale participatie/sociale integratie, geringe institutionele aansluiting en risico van probleemcumulatie.

Mensen met een zwak sociaal netwerk zullen eerder en vaker een beroep doen op professionele zorg en ondersteuning.

---



---

## 2. Beschrijving interventie

---

### 2.1 Doelgroep

De interventie Natuurlijk, een netwerkcoach! richt zich op volwassenen in kwetsbare situaties of omstandigheden, die een zwak sociaal netwerk (weinig ondersteunende relaties) hebben.

Situaties en omstandigheden die kunnen leiden tot een zwak sociaal netwerk zijn:

- (dreigende) overbelasting van mantelzorgers
- een chronische ziekte of fysieke beperking
- een verstandelijke beperking
- de gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel
- het ouder worden en daardoor optredende gezondheidsklachten
- psychische en/of psychiatrische klachten
- sterk beperkende omstandigheden door ongeval of ziekte
- complexe opvoedings- en opgroeiproblematiek
- ingrijpende levensgebeurtenissen (verlies van naasten, echtscheiding, verlies van werk, et cetera)
- anderstaligheid en/of integratieproblemen.

Uit onderzoek en ervaringen blijkt dat de methodiek minder geschikt is voor of minder goed aanslaat bij ouderen (70+). Hiernaar doet de Hogeschool van Amsterdam van 2015 tot 2017 vervolgonderzoek. Bij cliënten met complexe problematiek (*multiprobleem*) is de inzet van enkel een vrijwillige netwerkcoach niet geschikt. Het versterken van het sociale netwerk kan hier wel een onderdeel van een omvangrijker ondersteunings-/zorgtraject zijn (één gezin, één plan). Indien hiervan sprake is, is afstemming over rollen, taken en verantwoordelijkheden van belang.

---

### Intermediaire doelgroep

Er zijn geen intermediaire doelgroepen.

---

### Selectie van doelgroepen

De volgende punten worden tijdens de intake van de cliënt gevraagd.

- De wens en bereidheid om stappen te zetten in het leggen of versterken van contacten met anderen.
- Acceptatie dat een netwerkcoach geen maatje is.
- Acceptatie van de tijdelijkheid van het contact met de netwerkcoach.
- Bereidheid om gedurende het coachingstraject wekelijks of tweewekelijks met de coach aan de slag te gaan.

---

### 2.2 Doel

#### Hoofddoel

Het sociale netwerk van mensen in kwetsbare situaties is zodanig versterkt, dat zij meer kwaliteit van leven en sociale steun ervaren.

---

#### Subdoelen

De subdoelen van de interventie zijn:

1. Het inzicht in (de waarde van) het bestaande netwerk is vergroot\*
2. Het zelfbeeld en zelfvertrouwen van de cliënt is vergroot\*

3. Het vertrouwen in de ander is hersteld of toegenomen (binnen en buiten het bestaande netwerk)\*
4. De cliënt is zich bewust van zijn eigen aandeel in de situatie\*
5. Sociale vaardigheden van de cliënt zijn vergroot\*
6. Cliënten zijn in actie gekomen om daadwerkelijk hun netwerk te versterken en/of uit te breiden.
7. Er zijn duurzame contacten hersteld of tot stand gekomen.

*\* Zodanig dat cliënten in staat zijn een beroep te doen op hun netwerk of nieuwe contacten aan te gaan.*

## 2.3 Aanpak

### Opzet van de interventie

De interventie *Natuurlijk, een netwerkcoach!* start met een intake door een sociale professional. Deze koppelt de cliënt aan een getrainde vrijwillige netwerkcoach waarmee het 'klikt'. Deze netwerkcoach zet zich in om een cliënt te coachen in het herstellen, activeren, versterken, opbouwen of uitbreiden van het sociale netwerk.

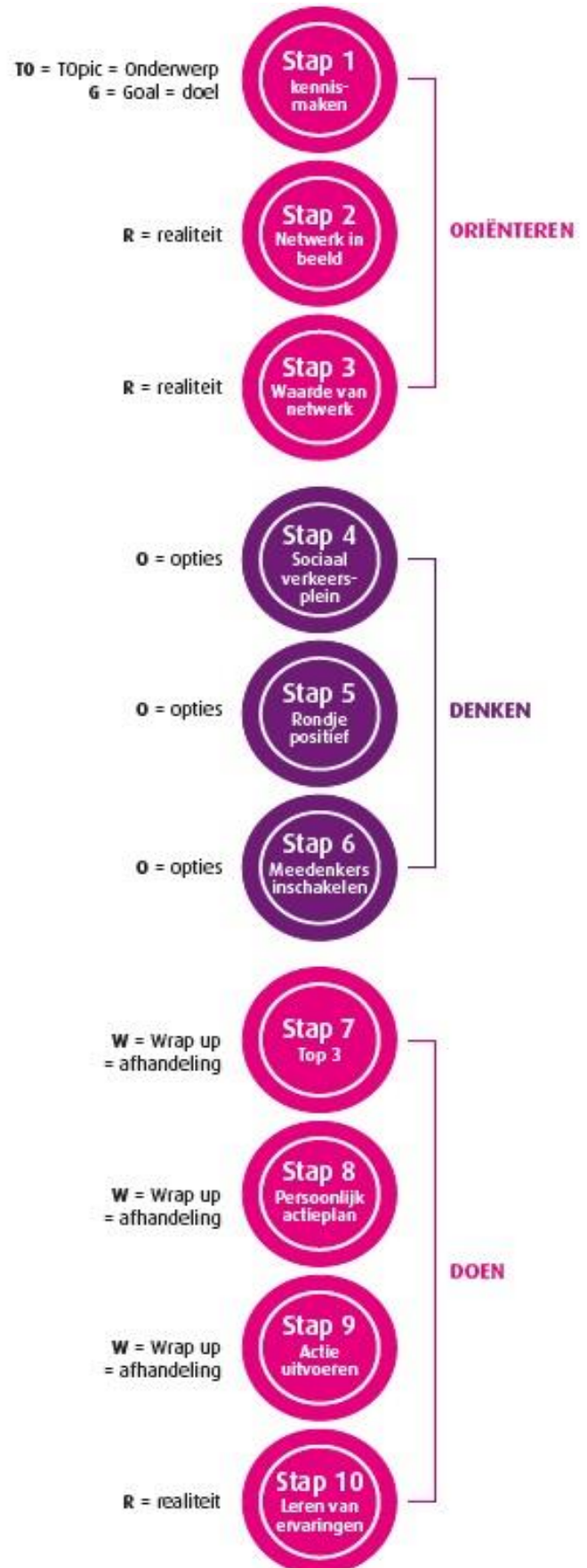
De interventie kenmerkt zich door twee belangrijke elementen:

- Een systematische en methodische aanpak volgens het TO GROW coaching model (Whitmore, 1992) opgebouwd in tien stappen verdeeld over de volgende drie fasen (zie figuur).
  - Oriënteren: het sociaal netwerk met de cliënt in kaart brengen.
  - Denken: de mogelijkheden onderzoeken om dit netwerk te versterken of te vergroten.
  - Doen: een persoonlijk actieplan maken en uitvoeren.
- De houding van de vrijwillige netwerkcoach: deze werkt vanuit een gelijkwaardige en coachende houding aan:
  1. Persoonlijk contact (normaliseren, luisteren, de tijd hebben).
  2. Coachend contact (motiveren, bewustwording, herdefiniëring).
  3. Sociale Steun (emotioneel, informatief, instrumenteel).
  4. Sociale netwerkversterking.

Het coachingstraject duurt gemiddeld negen maanden. De coach en cliënt zien elkaar wekelijks of tweewekelijks gedurende anderhalf tot twee uur. Er zijn drie basisregels:

1. De cliënt kiest de acties en bepaalt het tempo (eigen regie en tempo)
2. De stappenvolgorde en werkbladen zijn hulpbronnen (maatwerk)
3. De coach verbindt, assisteert en coacht de eigen kracht van de cliënt en het cliëntsysteem.

In de interventie staat zelfsturing centraal. De netwerkcoach bevordert de groei van de cliënt zodat die zich steeds bewuster, verantwoordelijker en oplossingsgerichter opstelt.



## Locatie

De interventie wordt uitgevoerd daar waar de cliënt dat wil. Over het algemeen bezoekt de vrijwillige netwerkcoach de cliënt thuis. Vanuit die voor de cliënt vertrouwde omgeving kunnen tijdens het coachingstraject ook andere locaties bezocht worden (bijvoorbeeld een buurthuis of plaatsen waar men anderen ontmoet, familie of vrienden).

---

## Uitvoerders

De interventie kan uitgevoerd worden door de volgende typen medewerkers.

- *Professionals informele zorg*: sociale professionals die de vrijwillige netwerkcoaches begeleiden; hierna coördinatoren genoemd. Zij zorgen voor inbedding van de interventie binnen hun organisatie. Dit betekent onder meer dat zij zorgen voor financiering, promotie van het aanbod bij potentiële verwijzers, werven, scholen en begeleiden van vrijwillige coaches, werving en intake van cliënten en de *matching* tussen cliënten en coaches.
- *Vrijwilligers in zorg en welzijn*: als netwerkcoach begeleiden zij cliënten een-op-een in het traject om te komen tot uitbreiding/versterking van het netwerk, daarbij gebruikmakend van de interventie. De netwerkcoaches worden getraind en begeleid door de coördinator en zijn doorgaans verbonden aan een organisatie op het gebied van welzijn of (informele) zorg.
- *Stagiaires van opleidingen in zorg en welzijn*, die als netwerkcoach tijdens hun stageperiode meerdere cliënten coachen; zij worden begeleid door de coördinator van de organisatie die de stageplaatsen aanbiedt.

## De plaats van de interventie in de huidige uitvoeringspraktijk

Sinds de nieuwe Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) in 2015 in werking is getreden, is de uitvoeringspraktijk behoorlijk veranderd. In veel gemeenten wordt gewerkt met sociale wijkteams en sociale professionals die vooral focussen op het versterken van de eigen kracht en inzet van het sociale netwerk van hulp- en zorgvragers. De interventie Natuurlijk, een netwerkcoach! sluit volledig aan op die praktijk. Het in kaart brengen en versterken van een (zwak) sociaal netwerk zijn belangrijke elementen van de interventie. Daar waar sociale professionals constateren dat cliënten onvoldoende steun in hun sociaal netwerk kunnen vinden en de cliënt gemotiveerd is om hieraan te werken, kan verwezen worden naar de inzet van vrijwillige netwerkcoaches. Organisaties die de interventie uitvoeren, geven aan dat sociale wijkteamwerkers belangrijke verwijzers zijn.

---

## Inhoud van de interventie

Cliënten worden meestal door sociale professionals gewezen op de ondersteuning die een netwerkcoach kan bieden. Na de intake door een coördinator (zie ook 'selectie van doelgroepen') koppelt deze de cliënt aan een getrainde vrijwillige netwerkcoach waarmee het 'klikt'. Na de kennismaking wordt aan zowel cliënt als vrijwilliger gevraagd of zij met elkaar verder willen. Dit bevordert de motivatie, betrokkenheid en eigen regie en inzet van de cliënt.

## 10-stappenplan

De aanpak bestaat uit een 10-stappenplan gebaseerd op het TO GROW coachingsmodel (Whitmore, 1992). Deze stappen zijn beschreven in de werkmap Natuurlijk, een netwerkcoach! Iedere stap bevat activiteiten, werkbladen en tips die de coach en cliënt ondersteunen. De cliënt kan elke stap in eigen tempo en naar eigen wens toepassen in de praktijk.

Als de netwerkcoach signaleert dat de omstandigheden te belemmerend of te complex zijn om aan het versterken van het sociale netwerk te (kunnen) werken, zal in overleg met cliënt en coördinator bekeken worden of andere hulp of interventies noodzakelijk of gewenst zijn.

### **Stappen 1, 2 en 3 - Oriënteren**

De eerste drie stappen vormen de oriëntatiefase op het natuurlijke netwerk van de cliënt.

- **Stap 1 Kennismaking en perspectief**

In de eerste stap maakt de vrijwillige netwerkcoach nader kennis met de cliënt en diens omgeving. Het winnen van vertrouwen, het opbouwen van persoonlijk contact en eventueel het wegnemen van weerstand staan voorop. De aanpak van het coachingstraject en van de netwerkcoach wordt uitgelegd. De netwerkcoach probeert een beeld te krijgen van de beginsituatie en wat voor netwerk de cliënt wenst ('droomnetwerk'). Deze droom is de basis: de gewenste veranderingen beginnen hier en blijven daarmee heel dicht bij de cliënt, hebben een positieve focus en richten zich op het vergroten van kwaliteit van leven.

- **Stap 2 Netwerk in beeld**

Het netwerk wordt in kaart gebracht door systematisch iedereen in beeld te brengen. De nadruk ligt op het inventariseren. Niet meteen (de cliënt laten) oordelen over het netwerk, eerst maar eens overzicht krijgen. De netwerkcoach stimuleert, luistert, steunt en stelt vragen.

- **Stap 3 De waarde van het netwerk**

De netwerkcoach en de cliënt werpen samen een kritische blik op het netwerk en bekijken wat het huidige netwerk aan ondersteuningskracht oplevert. De waarde van het huidige netwerk wordt besproken en netwerkwensen worden geformuleerd.

### **Stappen 4, 5 en 6 - Denken**

Het samen bekijken en bedenken van mogelijkheden om het netwerk op te bouwen staat in deze fase centraal.

- **Stap 4 Het sociale verkeersplein**

Samen met de netwerkcoach onderzoekt de cliënt allerlei mogelijkheden, plaatsen en kansen om contacten te leggen. Ook gaat de cliënt nadenken over het belang van sociale vaardigheden. De coach stelt vragen en houdt de cliënt een spiegel voor met betrekking tot de eigen sociale vaardigheden. De netwerkcoach heeft een frisse blik, stelt vragen, denkt mee en geeft steun.

- **Stap 5 Een rondje positief**

Tijdens deze stap worden de interesses, talenten, positieve eigenschappen en vaardigheden van de cliënt op een rij gezet. Hierdoor worden de ziekte, beperking of moeilijke omstandigheden van de voorgrond gedrongen en komen de andere kanten (van de cliënt) naar voren. De netwerkcoach probeert in deze stap de cliënt met een andere bril naar zichzelf en de omgeving en omstandigheden te laten kijken. Hij doet dit onder andere door verschillende zienswijzen te laten zien en te herformuleren.

- **Stap 6 Meedenkers zoeken en inschakelen**

De cliënt en de netwerkcoach schakelen anderen in om mee te denken over de wens of vraag van de cliënt. Dit kan in een-op-een contact of in een meedenkbijeenkomst met een aantal mensen. De cliënt en de netwerkcoach kunnen beide suggesties doen voor mogelijke deelnemers. De netwerkcoach moedigt aan en ondersteunt de cliënt bij het uitvoeren van de meedenkbijeenkomst.

### **Stappen 7, 8, 9 en 10 - Doen**

Effectiviteit, daadkracht en positief denken vormen in deze fase de rode draad. In deze stappen staat het 'doen' centraal. De stappen kunnen al eerder gekoppeld zijn aan conclusies of ideeën die bij het doorlopen van eerdere stappen zijn ontstaan.

- **Stap 7 Kiezen voor een top drie**

Eerst wordt teruggekeken op de stappen 1 tot en met 6. Vervolgens maakt de cliënt samen met de netwerkcoach een top drie van acties. Tenzij er natuurlijk al een plan of verbeterwens ligt. De netwerkcoach stimuleert de cliënt om (haalbare) acties te kiezen en drempels weg te nemen.

- **Stap 8 Een persoonlijk actieplan**

Nu worden de drie actiepunten omgezet in een effectief plan. Een eerste haalbare stap wordt in werking gezet. Op deze manier zorgt de netwerkcoach ervoor dat elk voornemen daadwerkelijk wordt uitgevoerd. De netwerkcoach steunt en stimuleert de cliënt hierbij.

- **Stap 9 Een actie uitvoeren**

Het uitvoeren van een actie staat centraal. De cliënt kan zelf de stap ondernemen of de netwerkcoach kan hierin ondersteuning bieden. Elke stap of ervaring is waardevol. De netwerkcoach benoemt en reflecteert. De cliënt leert van deze ervaring en bedenkt vervolgacties.

- **Stap 10 Leren van ervaringen**

In de laatste stap wordt gekeken wat het effect is van de uitgevoerde actie(s), enige tijd na een actie. De netwerkcoach en de cliënt kijken samen naar de inzet en (tussen)resultaten. Er worden afspraken gemaakt over vervolgacties die de cliënt zelf gaat ondernemen. Tijdens deze stap kan tevens worden besproken of in de nabije toekomst iemand in de omgeving van de cliënt de taak van de netwerkcoach kan overnemen. Het afsluiten van het coachingstraject en het contact met de netwerkcoach wordt besproken. Er kan een terugkoment worden afgesproken, bijvoorbeeld een half jaar later.

### **De houding van de vrijwillige netwerkcoach**

De vrijwillige netwerkcoach werkt vanuit een gelijkwaardige en coachende houding, zoals vertaald in de drie eerder genoemde basisregels. Het werken met vrijwilligers draagt bij aan gelijkwaardigheid en vertrouwelijkheid. De ongedwongen sfeer die vrijwilligers bieden, wordt door cliënten zeer gewaardeerd. Vrijwillige netwerkcoaches krijgen in de training hulpmiddelen aangereikt om invulling aan deze houding te geven. Zo wordt er gewerkt met VAC en GAST.

#### *VAC: Verbinden, Assisteren en Coachen*

- **Verbinden:** de netwerkcoach draagt zorg voor de juiste condities waaronder de cliënt anderen bij het traject kan betrekken. Samen zoeken zij voortdurend naar mogelijkheden om mensen uit de sociale omgeving van de cliënt een rol te geven in de verschillende stappen.
- **Assisteren:** de netwerkcoach verheldert de werkwijze, geeft toelichting bij de begrippenkaders en assisteert bij het maken van opdrachten of werkbladen. De netwerkcoach stimuleert, heeft een frisse blik en een realistische, positieve benadering.
- **Coachen:** de netwerkcoach streeft ernaar het beste in de cliënt naar boven te halen. Hij maakt kleine gedragsveranderingen mogelijk, heeft een persoonlijke benadering en zorgt tegelijkertijd voor de juiste afstand. Er is ruimte voor ernst en humor, in gelijkwaardige gesprekken.

Ook de *GAST factor* (Gezelschap, Aanspraak/aandacht, Steun en Tijd) speelt een belangrijke rol. De aspecten tijd, aandacht, 'er zijn' voor de ander, een luisterend oor en steun bieden zijn aspecten die vrijwilligers in zorg en welzijn in het algemeen kenmerken. Voor de netwerkcoach vormen ze een hulpmiddel om 'persoonlijk contact en sociale steun' invulling te geven.

In 2015 is gewerkt aan een model waarin de volgende vier essentiële elementen van Natuurlijk, een netwerkcoach! beschreven worden (Suurmond, 2015).

1. **Persoonlijk contact** (normaliseren, luisteren, tijd hebben). De netwerkcoach neemt de tijd om vertrouwen te winnen en contact te maken, hierdoor voelt de cliënt zich erkend als mens.
2. **Coachend contact** (motiveren, bewustwording, herdefiniëring). De netwerkcoach motiveert en stimuleert de cliënt en stelt veel (open en oplossingsgerichte) vragen, hierdoor leert de cliënt anders naar zichzelf en zijn omgeving/omstandigheden te kijken.

3. Sociale Steun (emotioneel, informatief, instrumenteel). De netwerkcoach geeft informatie, tips en sociale steun. Hierdoor realiseert de cliënt zich welke mogelijkheden er zijn en voelt hij zich gesteund om contacten te herstellen of op te bouwen en leert hij nieuwe of andere copingstrategieën.
4. Sociale netwerkversterking. De netwerkcoach helpt de cliënt met het in kaart brengen van het huidige netwerk en het samen zoeken naar mogelijkheden om het netwerk te versterken of vergroten. Hierdoor realiseert de cliënt zich dat er mogelijkheden zijn en komt hij in actie.

---

## 2.4 Ontwikkelgeschiedenis

*Natuurlijk, een netwerkcoach!* (2009 eerste druk) heeft twee voorlopers: *Natuurlijk, een netwerk!* (2004) en *Een sterk sociaal netwerk!* (2008).

*Natuurlijk, een netwerk!* is ontwikkeld als methode voor het vergroten en/of versterken van het sociale netwerk van mensen met een verstandelijke beperking (Van de Lustgraaf & Blommendaal, 2004). De methode *Een sterk sociaal netwerk!* (2008) is een aanvulling hierop. In deze versie is de methode geschikt gemaakt voor vrijwillige netwerkcoaches, in plaats van voor coachende familieleden. Tevens is de doelgroep verbreed naar mensen met een beperking in algemene zin en kwetsbare mensen (eenzame ouderen, mensen met een psychiatrische achtergrond, et cetera) (Hofman & Van der Meulen, 2008).

In 2009 zijn de twee voorgaande methoden samengevoegd tot de interventie *Natuurlijk, een netwerkcoach!*, gericht op de brede doelgroep van kwetsbare mensen. Een vernieuwend element is dat de handleiding niet aan de cliënt wordt gegeven – zoals bij de voorgaande twee methoden – maar aan de vrijwillige netwerkcoach. Afhankelijk van de behoeften van de cliënt en het verloop van het proces put de netwerkcoach uit de handleiding. Bij elke stap is dan ook een praktijk- en een theorieblad gevoegd, waarin zowel theoretische achtergronden als praktijkervaringen worden weergegeven.

Mezzo blijft doorwerken aan de ontwikkeling en onderbouwing van de interventie op basis van praktijkervaringen en onderzoek.

---

### Betrokkenheid doelgroep

De doelgroep is niet betrokken bij de ontwikkeling van de interventie.

---

### Buitenlandse interventie

Een aantal elementen uit de interventie is afkomstig van wat in Nederland bekend is onder de naam Persoonlijke Toekomst Planning. Deze methode is een doorontwikkeling van Person Centered Planning (Kincaid, Knab & Clark, 2005). Voor het ontwikkelen van de handleiding is gebruik gemaakt van dit krachtige, creatieve en beeldende hulpmiddel om netwerken te versterken en idealen te realiseren. Het geeft mensen hoop en zet aan tot doen; een noodzakelijke voorwaarde (Schalock & Verdugo, 2002) om kwaliteit van leven te realiseren.

---

## 2.5 Vergelijkbare interventies

### In Nederland uitgevoerd

Er is geen vergelijkbare interventie, waarin vrijwilligers kwetsbare burgers ondersteunen en coachen in het versterken en/of uitbreiden van hun sociale netwerk. Wel zijn er andere methoden die zich richten op sociale netwerken zoals: Community Support en Sociale Netwerk Strategieën.

De interventie *Community Support* heeft als doel het duurzaam versterken van de positie van de persoon die de grip op zijn leven kwijt is. Naast deskundige (professionele) ondersteuning wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van hulpbronnen uit het sociale netwerk voor het versterken van de positie van de persoon. De



interventie bestaat uit de volgende stappen: het vaststellen van doelen, coaching, het in kaart brengen en verbeteren van het netwerk en het vastleggen van ondersteuning (Mur & Heijs, 2007).

*Sociale Netwerk Strategieën* streeft ernaar dat professionals vanuit een basishouding werken dat mensen hun eigen beslissingen nemen, zelf een plan maken samen met voor hen belangrijke mensen uit hun familie of sociaal netwerk en met elkaar dit plan uitvoeren. Zij nemen ook zelf het besluit of en zo ja, welke hulp- en/of dienstverleners een bijdrage mogen leveren aan het realiseren van hun plan. De rol van de professional is die van een facilitator. De aanpak bestaat uit drie onderdelen: het Netwerkkompas (netwerkverkenning en analyse), de voorbereiding en uitvoering van een Familie Netwerk Beraad, en samenwerken in een Actieteam (trajectcoördinatie).

---

## Overeenkomsten en verschillen

### *Community Support*

Zowel in Community Support als Natuurlijk, een netwerkcoach! staat ondersteuning van de hulpvrager in en door het eigen sociale netwerk centraal. De beide methoden beogen dezelfde doelgroep(en) te bereiken. Het grote verschil is dat Community Support wordt uitgevoerd door professionals. Het doel van Community Support is tweeledig. Ten eerste samen met hulpvrager het sociale netwerk van de hulpvrager verbeteren. Ten tweede, het inzetten van het sociale netwerk voor ondersteuning bij het ontwikkelen van een succesvolle levensstijl waardoor mensen hun doelen beter kunnen bereiken. In vergelijking met Natuurlijk, een netwerkcoach! ligt bij Community Support meer nadruk op het 'ontwikkelen van een succesvolle levensstijl'.

De onderwerpen/stappen op weg naar het versterken van het sociale netwerk komen deels overeen met Natuurlijk, een netwerkcoach! maar er worden ook andere aspecten bij betrokken. In tegenstelling tot Community Support bevat Natuurlijk, een netwerkcoach! een duidelijk stappenplan en werkbladen voor de coach om mee aan de slag te gaan.

### *Sociale Netwerk Strategieën (SNS)*

De fasen van SNS en Natuurlijk, een netwerkcoach! komen in grote lijnen overeen. Het grote verschil is dat SNS gebruik maakt van professionals om het sociale netwerk te betrekken bij het maken en uitvoeren van het toekomstplan van cliënten.

Verskil met beide genoemde interventies: deze zijn vooral gericht op het in kaart brengen van en het inschakelen van een *bestaand* netwerk en minder op het vergroten of versterken van een zwak netwerk.

---

## Toegevoegde waarde

Het onderscheidende en daarmee de toegevoegde waarde van de interventie Natuurlijk, een netwerkcoach! zit in de volgende elementen.

- De interventie richt zich niet alleen op het in kaart brengen van het sociale netwerk of het inzetten van een bestaand netwerk (zoals de meeste andere interventies) maar vooral ook op het versterken of vergroten van het sociale netwerk.
- De inzet van vrijwilligers als netwerkcoach; de tijd, aandacht, gelijkwaardigheid, vertrouwelijkheid en de ongedwongen sfeer die vrijwilligers bieden wordt door cliënten zeer gewaardeerd.
- Voor vrijwilligers zelf levert het zingeving, ervaring en persoonlijke groei op, waardoor er sprake is van wederkerigheid.
- De match tussen vrijwillige netwerkcoach en cliënt komt zorgvuldig tot stand, een 'klik' tussen vrijwillige coach en cliënt is erg belangrijk. Dit bevordert de motivatie, betrokkenheid en eigen regie en inzet van de cliënt.
- De interventie gaat uit van wensen en dromen van de cliënt; de gewenste veranderingen beginnen en blijven daarmee heel dicht bij de cliënt, hebben een positieve focus en richten zich op het vergroten van de kwaliteit van leven.



- De interventie gaat uit van coaching gedurende een traject van enkele maanden tot een jaar, waardoor de cliënt tijd heeft voor leren, ervaren en doen.

---

## 3. Onderbouwing

---

### Oorzaken

Persoonlijke, culturele en omgevingsfactoren spelen een rol bij het veroorzaken of in stand houden van een zwak sociaal netwerk (Machielse, 2006; 2006a, 2015; Hortulanus et al., 2003; 2006; Linders, 2010; Jonkers & Machielse, 2012; Lazarus & Folkman 1987).

1. Persoonlijke factoren zoals:
  - sterk beperkende omstandigheden door ongeval, ziekte, beperking of zorgtaken
  - ingrijpende levensgebeurtenissen (verlies van naasten, echtscheiding, verlies werk, et cetera).
  - laag zelfbeeld
  - gebrek aan sociale vaardigheden en sociale competenties
  - sociale angst en daardoor contact vermijden
  - geringe veerkracht: coping strategieën zijn onvoldoende of uitgeput.
2. Culturele factoren zoals:
  - vraagverlegenheid: de terughoudendheid om hulp te vragen
  - acceptatieschroom: de schroom om aangeboden hulp te accepteren
  - handelingsverlegenheid: mensen die in principe bereid zijn om te helpen, willen zich niet opdringen aan anderen; ze schromen om uit zichzelf de helpende hand te bieden
3. Omgevingsfactoren zoals:
  - woonomstandigheden (fysieke nabijheid of afstand, verhuizingen, et cetera).
  - sociaaleconomische omstandigheden
  - anderstaligheid en/of integratieproblemen.

Deze drie factoren hangen nauw met elkaar samen.

Het opbouwen en in stand houden van een ondersteunend netwerk vereist sociale competenties, zoals (zelf)vertrouwen en sociale vaardigheden. Sociale competenties hebben ook invloed op de wijze waarop mensen omgaan met moeilijke situaties of gebeurtenissen, de zogenaamde copingstrategieën (Lazarus & Folkman, 1987). Mensen met voldoende sociale competenties hanteren over het algemeen een actieve strategie om met problemen en tegenslagen om te gaan, zij mobiliseren of benutten sociale steun (emotionele en praktische steun van de partner, familie, vrienden en burens, zo nodig aangevuld met professionele steun). Mensen met minder goed ontwikkelde sociale competenties gebruiken eerder passieve strategieën bij het omgaan met problematische situaties (Hortulanus et al., 2003). Ze vragen niet om hulp maar trekken zich terug, vermijden contacten met anderen of ontkennen de problemen. Vaak vormen de negatieve gebeurtenissen een markeringspunt in negatieve zin. Angst, schaamte en het gevoel grip te verliezen op alle levensterreinen zijn vaak het gevolg (zie onder andere Houben, 2009; Machielse, 2006a). Sociale competenties zijn niet alleen van belang bij het omgaan met ingrijpende gebeurtenissen. Ze zijn ook nodig om actief deel te nemen aan het sociale en maatschappelijke leven. Mensen met minder sociale competenties missen de vanzelfsprekende omgeving van vertrouwde instituties, zoals de kerk of de buurt, en volgen vaak een passieve strategie. Ze trekken zich dan geleidelijk terug uit het sociale en maatschappelijke leven (Côté & Levine, 2002).

---

### Aan te pakken factoren

De oorzaken van het hebben van een zwak sociaal netwerk zijn vaak niet geheel weg te nemen. Het zijn persoonskenmerken, gebeurtenissen of omstandigheden die de afbraak van het netwerk in gang zetten. Mensen zijn zich er vaak pas van bewust als het netwerk al verzwakt is. Er ontstaat een vicieuze cirkel waarin oorzaak en gevolg door elkaar lopen.

De interventie Natuurlijk, een netwerkcoach! is erop gericht die vicieuze cirkel te doorbreken en het sociale netwerk te versterken. Er wordt vooral ingezet op de persoonlijke en culturele factoren. Door het stapsgewijs

versterken van het zelfbeeld, sociale vaardigheden en competenties, wordt gewerkt aan het zelfvertrouwen (subdoel 2) en het inzicht in het eigen gedrag (subdoel 4). Sociale angst, vraagverlegenheid en acceptatieschroom worden langzaam overwonnen door het opbouwen van het contact met de coach en het inschakelen van mensen uit het netwerk (subdoel 3, 1 en 7). Handelingsverlegenheid van mensen in de omgeving van de cliënt wordt aangepakt door hen actief te betrekken, bevragen en uit te nodigen. De veerkracht en copingstrategieën van cliënten nemen toe door het uitvoeren van zelfgekozen acties (subdoel 6). Door daadwerkelijk in actie te komen (subdoel 6 en 7) worden de sociale vaardigheden vergroot (subdoel 5). De cliënt overwint sociale angst, vraagverlegenheid en schroom en gaat ervaren dat een actieve houding positieve ervaringen kan opleveren (subdoel 7). Hierdoor leert de cliënt dat actieve copingstrategieën daadwerkelijk mogelijk zijn en iets opleveren (subdoel 4). Dit versterkt weer het zelfbeeld en zelfvertrouwen, (subdoel 2), het vertrouwen in de ander (subdoel 3) en het inzicht in de (waarde) van het netwerk (subdoel 1). Gedurende het gehele traject worden duurzame contacten hersteld of gelegd (subdoel 7).

---

## Verantwoording

- **TO GROW coaching model: oplossingsgericht coachen volgens een systematische aanpak**

De tien stappen van Natuurlijk, een netwerkcoach! zijn gebaseerd op het coaching model TO GROW (Goal – Reality – Options – Will) dat een kader biedt voor individuele coaching trajecten (Whitmore, 1992). De uitgangspunten van het TO GROW-model zijn gelijk aan die van het ‘Oplossingsgericht Werken’ (Jong & Berg, 2015) en luiden als volgt.

- Niet ‘het defect’ maar ‘dat wat werkt’ staat centraal.
- Mensen met een ondersteuningsvraag (cliënten) zijn dé expert op hun eigen probleemdomain.
- Een cliënt is wel degelijk in staat om met eigen hulpbronnen een passende oplossing te vinden voor een probleem.
- De begeleiding focust actief op de ‘nog aanwezige’ hulpbronnen, wensen en opties.

Binnen oplossingsgericht werken zijn vragenschema’s voor zelfsturing en ‘eigen kracht’ uitgewerkt die binnen Natuurlijk, een netwerkcoach! worden ingezet, zoals de droomvraag, de wondervraag, de beginvraag, de schaalvraag, de vraag-naar-de-uitzonderingen en de vraag naar de actie. Het gehanteerde TO GROW model ordent de vragen langs het anagram To G.R.O.W. voor het begeleiden van zelfsturing. De To van Topic, G-goal (wondervraag), R-realiteit (de schaalvraag), O-opties (vraag naar uitzonderingen/talenten) en de W-Wrap-up=afhandeling (‘wat is je actie? vraag). Specifiek op het versterken van het netwerk voegt Natuurlijk, een netwerkcoach! een extra focus toe door nadrukkelijk de WIE-vraag te stellen (wie zou je daarbij kunnen helpen of inschakelen?). Met de WIE-vraag komen de mogelijke hulpbronnen in de sociale omgeving van de cliënt in beeld.

Door deze systematische en oplossingsgerichte aanpak ervaren cliënten dat zij successen kunnen behalen. Dit draagt bij aan het zelfvertrouwen en de motivatie om door te gaan.

- **Coaching als aanpak**

De vrijwillige netwerkcoach werkt vanuit een gelijkwaardige en coachende houding. Natuurlijk, een netwerkcoach! heeft de coaching uitgewerkt in een aantal handvatten die sturing geven aan deze houding en aanpak, zoals VAC en GAST. Het werken met vrijwilligers draagt op een positieve wijze bij aan de aanpak, doordat vrijwilligers een persoonlijke en informele benadering ‘toepassen, vaak flexibeler in tijd en aandacht zijn en gelijkwaardig zijn (geen hulpverlener/professional zijn). Dit heeft een positieve invloed op de motivatie van de cliënt.

- **Sociale netwerkversterking**

Natuurlijk, een netwerkcoach! richt zich op het versterken van netwerken. Sociale relaties met familieleden, vrienden en kennissen zijn belangrijke hulpbronnen. Sociale netwerken zijn dragers van levenskwaliteit (Steyaert & Kwekkeboom, 2012). Uit internationale literatuur blijkt dat sociale netwerken op verschillende manieren bijdragen aan de ervaren gezondheid van mensen. Thoits (2011) beschrijft hoe het persoonlijk contact mensen weer het gevoel geeft dat zij er toe doen (‘mattering’). Coaching en sociale steun (in de

vorm van tips, suggesties, aanmoediging, troost, et cetera) kunnen bijdragen aan de mentale gezondheid van mensen. Een versterkt sociaal netwerk kan leiden tot minder eenzaamheid en positieve gevolgen hebben voor de ervaren gezondheid (zoals minder depressiviteit, meer zelfvertrouwen).

Het bovenstaande komt terug in het eerder genoemde model dat Suurmond (2015) uitwerkte voor Natuurlijk, een netwerkcoach! en dat uit de volgende vier essentiële elementen bestaat.

1. Persoonlijk contact (normaliseren, luisteren, tijd hebben).
2. Coachend contact (motiveren, bewustwording, herdefiniëring).
3. Sociale Steun (emotioneel, informatief, instrumenteel)
4. Sociale netwerkversterking.

---

### **Werkzame elementen**

De werkzame elementen die de (sub)doelen van de interventie realiseren zijn:

- Een systematische aanpak (duidelijke doelstelling, planning en fasering) (2, 3, 5).
- De persoonlijke, coachende, ondersteunende en op netwerkversterking gerichte houding die de vrijwillige netwerkcoach aanneemt, waardoor de cliënt zelf bewust wordt en in actie komt (2, 3, 5).
- Aansluiten bij de aanpak van het probleem en de motivatie van de cliënt (2, 3, 5).
- Behoud van autonomie: eigen inbreng en keuzes van de cliënt worden gestimuleerd (eigen kracht en eigen regie) (2, 3, 5).
- Individuele benadering; een-op-een en persoonlijk contact en aandacht voor een goede kwaliteit van de relatie cliënt-netwerkcoach (2, 3, 5).
- Uitvoering door een vrijwillige netwerkcoach; gelijkwaardigheid, aandacht en tijd (2, 3, 5).
- Positieve benadering, de focus is gericht op uitgaan van mogelijkheden en van wat de cliënt wél kan of waar hij goed in is (2, 3, 5).
- Situatieverheldering voordat tot actie wordt overgegaan: analyse van de situatie van de cliënt, samen met de cliënt. Hierdoor ontstaat bewustwording en inzicht, waardoor men meer het gevoel krijgt ook invloed te kunnen uitoefenen op de situatie (2, 3, 5).
- Maatwerk; stappen worden doorlopen in tempo en volgorde die aansluiten bij de cliënt (2, 3, 5).
- Goede opleiding, training en begeleiding en ondersteuning van de netwerkcoach (2, 3, 5).

Betekenis scores:

2 = Veronderstelling in de aanpak

3 = Onderbouwing

5 = Praktijkervaringen

6 = Effectonderzoek

---

## 4. Uitvoering

---

### Materialen

De volgende materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie.

1. Informatie op de website: [Natuurlijk, een netwerkcoach!](#)
2. Filmpje Wmo-gestript deel 9: [Wmo gestript, deel 9, over Natuurlijk een netwerkcoach](#)
3. Natuurlijk, een netwerkcoach! Van A naar Beter in 10 stappen; Werkmap herziene versie 2015  
[Mezzo webshop Natuurlijk, een netwerkcoach! map](#)
4. Versterken van sociale netwerken; handreiking voor organisaties 2011
5. [Versterken van sociale netwerken \(handreiking\)](#) Versterk het sociale netwerk van mensen in uw gemeente of zorg- en welzijnsorganisatie; folder  
[Mezzo webshop folder netwerkversterking](#)
6. Natuurlijk, een netwerkcoach! De kracht van het vragen stellen. Hoofdstuk 8 van het boek De zorgkracht van sociale netwerken; Wmo werkplaatsen 2012  
[De zorgkracht van sociale netwerken.pdf](#)
7. Onderzoeksverslag: Verspreiding, gebruik en effectiviteit sociale netwerkversterking; Hogeschool van Amsterdam 2013  
[Verspreiding, gebruik en effectiviteit sociale netwerkversterking \(rapport\)](#)
8. Webinar Sociale netwerken versterken met Natuurlijk, een netwerkcoach! 2015
9. [Webinar Natuurlijk, een netwerkcoach!](#) Filmpje: Natuurlijk, een netwerkcoach! [Sociale netwerken betrekken - YouTube 2016](#)
10. Vanaf april 2016 verkrijgbaar: e-learning Natuurlijk, een netwerkcoach! voor netwerkcoaches via [Mezzo Academie](#).

Standaard in de map (zie 3) maar ook los verkrijgbaar:

11. Natuurlijk, een netwerkcoach! werkbladen; versie 2014
12. [Natuurlijk, een netwerkcoach! werkbladen 2014](#). Natuurlijk, een netwerkcoach! de methodiek onderzocht; publieksversie van het onderzoek; brochure/bijlage in map 2013  
[Natuurlijk, een netwerkcoach! de methodiek onderzocht \(publieksversie\)](#)
13. Natuurlijk, een netwerkcoach voor allochtone mantelzorgers! Brochure / bijlage in map 2013  
[Natuurlijk, een netwerkcoach! voor allochtone mantelzorgers](#).

---

### Type organisatie

De interventie kan worden uitgevoerd door organisaties voor zorg en welzijn die zich richten op mensen in kwetsbare situaties. Van [ruim vijftig \(lid\)organisaties](#) is bij Mezzo bekend dat zij momenteel de interventie uitvoeren. Dit zijn over het algemeen organisaties die mantelzorgondersteuning en vrijwilligerszorg bieden of organisaties voor welzijn of sociaal maatschappelijk werk. Ook enkele afdelingen van Humanitas, het Rode Kruis en zorgaanbieders, bijvoorbeeld in de verstandelijk gehandicaptenzorg en de ouderenzorg, werken met Natuurlijk, een netwerkcoach! Deze organisaties leveren de coördinator, die verantwoordelijk is voor het werven van de vrijwillige netwerkcoaches en cliënten.

---

### Opleiding en competenties

#### *De coördinator*

De coördinator is meestal een sociale professional of coördinator vrijwilligerszorg of consulent mantelzorgondersteuning.

Zij hebben in de regel een hbo-achtergrond (bijvoorbeeld SPH of MWD). Belangrijk voor de coördinator zijn competenties op het gebied van werven, selecteren, trainen, begeleiden (waaronder intervisie) van vrijwillige netwerkcoaches en het goed kunnen matchen en begeleiden van cliënten en netwerkcoaches.

De coördinatoren kunnen via Mezzo twee trainingen volgen:

1. Aan de slag met de methode Natuurlijk, een netwerkcoach!
2. Train-de-trainer Natuurlijk, een netwerkcoach!

Alle info over de trainingen zie: [Trainingsaanbod Sociale netwerken betrekken.](#)

#### *De netwerkcoaches*

De netwerkcoaches zijn in de regel vrijwilligers (soms ook stagiaires). Ervaringen in de praktijk wijzen uit dat de vrijwillige netwerkcoach met opleiding op mbo-niveau even geschikt kan zijn als een netwerkcoach met een hbo-opleiding. Er worden geen specifieke eisen gesteld aan de beroepsopleiding of benodigde beroepscompetenties van de netwerkcoaches, belangrijker zijn motivatie en het beschikken over bepaalde competenties. Er wordt gewerkt met een competentieprofiel van de vrijwillige netwerkcoach.

Een netwerkcoach dient onder meer over de volgende vaardigheden en competenties te beschikken.

- Goed kunnen luisteren en communicatief vaardig zijn.
- Het leuk vinden om vanuit de mogelijkheden en wensen van mensen te werken.
- Een coachende houding willen en kunnen aannemen (niet zelf willen gaan oplossen).
- Stevig in de schoenen staan.
- Geduldig zijn.
- Openstaan voor mensen met diverse achtergronden en leefwerelden.
- Kunnen overleggen of samenwerken met eventueel betrokken hulpverleners en/of verwijzers.
- Kunnen afwijken van eigen verwachtingen, doelen en gepland tijdsplan en de cliënt voorop kunnen stellen.
- Een betrokken en betrouwbare partner zijn.
- Grenzen kunnen stellen.
- In staat zijn om te reflecteren op het eigen handelen.

De netwerkcoaches volgen de training Natuurlijk, een netwerkcoach! Deze training wordt over het algemeen door de coördinator gegeven die zelf de train-de-trainer gevolgd heeft. Of de organisatie huurt zelf of via Mezzo een trainer in.

Vanaf april 2016 is een e-learning module voor vrijwillige netwerkcoaches beschikbaar. Deze kan voorbereidend of aanvullend op de training gevolgd worden ('blended learning').

---

#### **Kwaliteitsbewaking**

De kwaliteit van Natuurlijk, een netwerkcoach! wordt op verschillende manieren bewaakt.

#### *Zorgvuldig verloop van coaching traject*

Tijdens elk coaching traject vindt een tussen- en een eindevaluatie plaats waar de cliënt, de netwerkcoach en de coördinator bij betrokken zijn. Nadat het traject is afgesloten, wordt na ongeveer zes maanden contact opgenomen met de cliënt om te vragen hoe het nu gaat en of de resultaten blijvend zijn.

#### *Werving, selectie, training en begeleiding van de netwerkcoach*

De kwaliteit van de interventie wordt bewaakt doordat er een zorgvuldig traject van werving, selectie, training en regelmatig terugkoppeling/begeleiding plaatsvindt.

- De netwerkcoaches volgen een training, meestal gegeven door de coördinator of in het bijzijn van de coördinator.
- Er vinden regelmatig begeleidingsgesprekken plaats tussen de coördinator en de netwerkcoaches.
- Er worden regelmatig intervisiebijeenkomsten voor de netwerkcoaches georganiseerd.
- Met netwerkcoaches die stoppen, worden evaluatiegesprekken gevoerd.

### *Begeleiding organisaties en coördinatoren*

Mezzo ondersteunt organisaties die met de interventie (willen gaan) werken door hen te informeren, trainen en begeleiden. Naast de eerder genoemde trainingen, is er ook regelmatig contact met organisaties (coördinatoren) die Natuurlijk, een netwerkcoach! inzetten; schriftelijk via (digitale) nieuwsbrieven en op studiedagen en netwerkbijeenkomsten. Hierin worden ervaringen uitgewisseld en (nieuwe) ontwikkelingen en kwaliteit besproken.

### *Registratie en monitoring*

Elke organisatie die met Natuurlijk, een netwerkcoach! Werkt, heeft een registratiesysteem waarin zij gegevens van cliënten, coaches en trajecten registreert. De organisatie gebruikt deze gegevens om de eigen dienstverlening te evalueren en verantwoording af te leggen aan de financier (meestal de gemeente of een fonds).

Mezzo pleit voor meer eenduidigheid in de registratie en het monitoren van effecten en resultaten.

In 2015 heeft Mezzo hiervoor een notitie geschreven en onder alle organisaties die met Natuurlijk, een netwerkcoach! werken verspreid. In 2016 bekijkt Mezzo of zij een monitoringsinstrument kan ontwikkelen.

---

### **Randvoorwaarden**

Belangrijke randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie zijn de volgende.

- Draagvlak in de organisatie en in de gemeente.
- Draagvlak creëren en samenwerken met andere organisaties / sociale wijkteams die ook werken in het sociale domein en/of aan netwerkversterking, ten behoeve van afstemming en doorverwijzing.
- Plan- of projectmatig werken bij het starten met de interventie Natuurlijk, een netwerkcoach!.
- Financiering.
- Goede werving, training en begeleiding van de vrijwillige netwerkcoaches.
- Duidelijkheid naar potentiële cliënten en verwijzers over de mogelijkheden van de interventie en de manier van motiveren en verwijzen van cliënten.

---

### **Implementatie**

Elke organisatie die met Natuurlijk, een netwerkcoach! gaat werken implementeert dit op haar eigen wijze, afhankelijk van de beginsituatie en de omstandigheden en mogelijkheden. Zo zijn er bijvoorbeeld organisaties die de interventie bij specifieke doelgroepen inzetten (zoals allochtonen, ggz- of vg-clianten of ouderen) of bijvoorbeeld groepsgewijs.

De managers of coördinatoren zorgen voor inbedding in hun organisatie. Zij zijn verantwoordelijk voor de financiering, de promotie van het aanbod bij burgers en potentiële verwijzers, het werven, scholen en begeleiden van vrijwillige coaches, het werven van cliënten en de matching van cliënten en coaches.

De implementatie is als volgt opgezet.

#### *De voorbereidingsfase*

- Intern draagvlak creëren (directie, collega's, vrijwilligers)
- Projectplan maken
- Financiering regelen.

#### *Opstartfase*

- Informeren van mogelijke doorverwijzers
- Werving en selectie vrijwilligers
- Training vrijwilligers en/of coördinatoren/consulenten.
- Werving en selectie cliënten.

In de handreiking 'Versterken van sociale netwerken' en de training 'Aan de slag met Natuurlijk, een netwerkcoach!' komen randvoorwaarden en implementatie aan de orde. Tijdens de training wordt een projectplan gemaakt. Indien gewenst kan Mezzo project- of procesbegeleiding bieden.

## Kosten

Organisaties die met de interventie Natuurlijk, een netwerkcoach! gaan werken moeten rekening houden met de volgende kosten.

Eenmalige kosten (bij voorbereiding en opstart): Training voor coördinatoren.  
Deze kosten variëren van € 300 tot € 600.

Doorlopende kosten:

- Coördinatiekosten (werving, selectie, matching, begeleiding vrijwilligers en cliënten).  
In de opstartfase zijn wat meer coördinatie-uren nodig dan wanneer het project een paar jaar loopt.  
Gemiddelde richtlijn: 250-300 uur coördinatie per jaar bij 20 koppels van cliënten en coaches.
- Kosten werving vrijwilligers en cliënten.
- Aanschaf mappen (elke netwerkcoach een map) € 27,00 per map voor Mezzo-leden en € 39,50 per map voor niet-leden (exclusief btw).
- Training vrijwilligers (eventueel inhuren trainer, locatie en cateringkosten).
- Onkosten-/reiskostenvergoedingen voor vrijwilligers.
- Kosten public relations.

Verschillende variabelen spelen een rol bij het berekenen van de kosten, zoals de grootte van de organisatie, het beoogde bereik (aantallen netwerkcoaches en cliënten), lokale samenwerking met andere partijen (potentiële verwijzers), middelen en mogelijkheden voor pr.  
Mezzo stelt als hulpmiddel bij het opstarten van de dienstverlening en berekenen van de kosten onderstaand schema aan organisaties beschikbaar. De kosten kunnen organisaties zelf invullen, op basis van een schatting van het aantal uren dat zij gaan inzetten.

## Vorbereidingsfase

<b>Wat</b>	<b>Uren</b>	<b>Doorlooptijd</b> <i>Acties kunnen vaak gelijktijdig</i>	<b>Kosten</b>
Intern draagvlak creëren	Enkele dagdelen	0-2 maanden	
Plannen maken	Enkele dagdelen	Aantal weken	
Financiering regelen: Subsidie aanvragen / fondsen benaderen	Enkele dagdelen	4-6 maanden Financiering door fonds duurt vaak een aantal maanden	

## Opstartfase

<b>Wat</b>	<b>Uren</b>	<b>Doorlooptijd</b> <i>Acties kunnen vaak gelijktijdig</i>	<b>Kosten</b>
Training coördinator	4 tot 6 dagdelen	2-3 maanden	€ 300 - € 600
Pr intern en extern (verwijzers, diverse media)	2 dagdelen	2-3 maanden	Evt. advertenties, pr- materiaal.
Werving en selectie cliënten	4 dagdelen	2-3 maanden	Evt. folders, website
Werving en selectie netwerkcoaches	4 dagdelen	2-3 maanden	Evt. zaalhuur en catering
Training vrijwilligers en/of coördinatoren/consulenten	4 tot 6 dagdelen	2-3 maanden	Aanschaf mappen Evt. inhuren trainer



## Ondersteuningstraject cliënt

<b>Wat</b>	<b>Uren</b>	<b>Doorlooptijd</b>	<b>Kosten</b>
Intake cliënt (huisbezoek)	2 - 4 uur per cliënt		
Matching; vinden van geschikte vrijwilliger en kennis making cliënt - netwerkcoach	Gemiddeld 1 dagdeel per cliënt	1-2 maanden	
Huisbezoek cliënt door coördinator (bijv. voor tussenevaluatie)	2-4 uur per huisbezoek		
Begeleiding netwerkcoaches individueel / groepsgewijs telefonisch/ <i>face-to-face</i>		Doorlopend	
Registratie en monitoring van de trajecten		Doorlopend	
Activering sociaal netwerk van cliënt door de vrijwillige netwerkcoach	Dit varieert; 1 x per week of 1 x per 2 weken 2 uur tot een dagdeel	6-12 maanden	Reiskosten Onkostenvergoeding vrijwilligers
Afronding traject Evaluatie met cliënt en netwerkcoach	Gemiddeld 1 dagdeel per cliënt	1-2 maanden	

---

## 5. Onderzoek naar praktijkervaringen

---

1. **Marieke Goede en Rick Kwekkeboom (2013).** [Verspreiding, gebruik en effectiviteit sociale netwerkversterking. Onderzoeksverslag.](#) Lectoraat Community Care, Hogeschool van Amsterdam.

In 2012-2013 is onderzoek gedaan naar de verspreiding, het gebruik en de effectiviteit van de methodiek Natuurlijk, een netwerkcoach! Het onderzoek bestond uit drie deelonderzoeken:

**Onderzoek naar de verspreiding van de methode.** Een kwantitatieve inventarisatie onder 356 Mezzo lid-organisaties die werken aan versterking van sociale netwerken. Ruim een kwart (43) van de 180 deelnemende organisaties zet Natuurlijk, een netwerkcoach! in.

**Onderzoek naar het gebruik van de interventie.** Een kwantitatieve inventarisatie door middel van een schriftelijke vervolgvragenlijst aan de 43 organisaties die aangegeven hadden met Natuurlijk, een netwerkcoach! te werken. Van deze organisaties namen 21 (coördinatoren, enkele directeuren en managers), deel aan dit deelonderzoek. In totaal hebben deze 21 organisaties naar schatting 400 netwerkcoaches ingezet en zijn 674 cliënten gecoacht. Als voordelen worden genoemd dat de interventie het zelfvertrouwen en de eigen kracht van cliënten versterkt, de positieve focus en doelgerichtheid van de interventie worden hier ook genoemd. Aandachtspunten zijn het vinden van cliënten en verschillende verwachtingen van de cliënt en coach (cliënten verwachtten soms een 'maatje').

**Onderzoek naar de effectiviteit van de interventie.** Een kwalitatieve inventarisatie van de ervaringen met de interventie door middel van focusgroep gesprekken met acht coördinatoren en negen netwerkcoaches en zes interviews met cliënten vanuit diverse organisaties/gemeenten uit het land. Een aantal conclusies uit het onderzoek zijn:

- De resultaten die cliënten in dit onderzoek beschrijven, zijn erg positief: toegenomen eigenwaarde, meer energie, zelfvertrouwen en betere sociale vaardigheden. Het zijn eigenschappen en verworvenheden die direct en indirect kunnen leiden tot een groter en steviger sociaal netwerk. Als resultaten aan het einde van de rit benoemen cliënten vooral toegenomen zelfvertrouwen en meer energie. Maar bovenal beschrijven de meesten de zin om (weer) sociaal actief te zijn. Ze voelen zich beter in staat om een praatje te maken, mensen aan te spreken, dingen te ondernemen en trekken het zich minder aan als mensen niet aardig doen.
- Cliënten ervaren de netwerkcoach vooral als 'motivator' en 'stok achter de deur'. Hij of zij geeft advies en bevestiging, bijvoorbeeld hoe een en ander aan te pakken bij een nieuw sociaal contact. Cliënten vinden het fijn dat de netwerkcoach, in een ongedwongen sfeer, veel tijd heeft voor henzelf en voor hun proces.
- De netwerkcoaches zijn over het algemeen positief over de methodiek. Zij zien dat mensen erdoor uit hun isolement komen en positiever in het leven komen te staan. Ze zien zichzelf vooral als 'motivator'. De netwerkcoaches waarderen de positieve invalshoek van de interventie maar menen tegelijkertijd dat er iets meer aandacht mag zijn voor het afronden van coaching trajecten. Zeker als die niet succesvol blijken te zijn, in het bijzonder bij cliënten die eigenlijk een maatje willen of die te complexe problematiek blijken te hebben.
- Continue aandacht voor het bespreken van de verwachtingen van de cliënt is belangrijk. De rol van de coach is niet die van een maatje, maar van een vrijwilliger die doelgericht te werk gaat en verwacht dat de cliënt gemotiveerd is om 'met zich zelf aan de slag te gaan'.
- Coördinatoren geven aan dat cliënten vaak niet zelf om een netwerkcoach of het versterken van hun netwerk vragen. Vraagverlegenheid en het (nog) onvoldoende bewust zijn dat hulp en steun uit het sociale netwerk gevraagd en geboden kan/moet worden, spelen hierbij een rol.

- Coördinatoren geven aan dat 'concurrentie' of 'marktwerking' tussen verschillende organisaties soms een obstakel vormt om cliënten die behoefte zouden kunnen hebben aan een netwerkcoach te bereiken. (NB: De komst van sociaal wijkteams heeft hierin wel verandering gebracht.)

De ervaringen en conclusies uit het onderzoek zijn door Mezzo meegenomen en vertaald:

- bij het herzien van de teksten in de map in 2014/2015
- in de trainingen aan coördinatoren en vrijwilligers
- in netwerkbijeenkomsten met coördinatoren
- door het uitbrengen van een notitie over registratie en monitoring
- door het geven van een *webinar* over Natuurlijk, een netwerkcoach!
- door het maken van een 'promotie' filmpje sociale netwerken betrekken
- door het ontwikkelen van een *e-learning* module Natuurlijk, een netwerkcoach!
- in andere activiteiten van Mezzo om de sociale wijkteams beter aan te laten sluiten op informele zorg (trainingen, webinar, tiplijsten, bijeenkomsten).

## **2. Esther Poelsma (2010). *Een netwerk, samen sterk! Versterken van sociale netwerken door vrijwillige netwerkcoaches. Kijken naar krachten en kansen, interesses en mogelijkheden.* Humanitas Groningen, ongepubliceerd.**

Humanitas Groningen heeft in 2010 een pilot van een jaar gedaan met Natuurlijk, een netwerkcoach! onder de naam: 'Een netwerk, samen sterk!'. In deze pilot zijn 21 deelnemers (zowel mannen als vrouwen tussen de 30 en 80 jaar) gekoppeld aan een vrijwillige netwerkcoach. De achtergrond van de deelnemers is divers: mantelzorgers (3), mensen met psychische problematiek (7), eenzame ouderen (3), mensen met niet-aangeboren hersenletsel (2), mensen met een lichamelijke beperking (1) en overig (5). In totaal zijn 16 vrijwillige netwerkcoaches getraind. Na de training zijn er om de zes weken terugkombijeenkomsten georganiseerd voor de projectcoördinator en de beide groepen. Het eindverslag is gebaseerd op evaluatiegesprekken met de cliënten en met de netwerkcoaches (N=37), uitkomsten van de terugkombijeenkomsten (om de zes weken, met coördinator, coaches en cliënten) en de korte verslagen die de coaches na iedere bijeenkomst met de cliënt schrijven over de voortgang van het proces.

Eind 2010 is één koppeling afgerond en lopen er nog 15 van de 21 koppelingen. De overige vijf koppelingen zijn voortijdig afgebroken: één deelnemer wilde uiteindelijk geen ondersteuning, de andere vier deelnemers zijn respectievelijk toegeleid of terugverwezen. Uit de praktijkervaringen van de cliënten blijkt onder andere dat zij het gevoel hebben zelf de regie te behouden, dat zij geactiveerd worden en hun eigen kracht ontdekken en dat zij het prettig vinden dat netwerkcoaches vrijwilligers zijn, dat leidt sneller tot vertrouwen. Uit de ervaringen van de netwerkcoaches blijkt het belang van goede ondersteuning en van de mogelijkheid om terug te vallen op de projectcoördinator om de situatie individueel door te spreken. Voor nieuwe coaches blijkt vooral het coachen van de cliënt op het juiste moment lastig. De werkmap Natuurlijk, een netwerkcoach! wordt als een zinvol naslagwerk ervaren. De stappen kunnen naar behoefte worden ingezet. Men vindt de map echter te groot en te uitgebreid om als werkmap mee op pad te nemen

In de periode 2015-2017 lopen er twee onderzoeken:

### *Januari 2015 t/m december 2016*

Onderzoek naar het effect van Natuurlijk, een netwerkcoach! op (de fysieke en psychische) gezondheid van mensen. Op deze manier hopen de onderzoekers het sociaal werk meer *evidence-based* te maken. Financiering: ZonMw. Uitvoering: dr. Jeanine Suurmond AMC/UvA.

### *September 2015 t/m augustus 2017*

Onderzoek naar de inzet van Natuurlijk, een netwerkcoach! bij ouderen. Er wordt onderzocht: 1) in hoeverre de interventie aansluit bij de behoeften van eenzame ouderen, 2) hoe ouderen de inzet van Natuurlijk, een netwerkcoach! ervaren en wat daarmee de werkzame en belemmerende factoren zijn in het voorkomen of verminderen van eenzaamheid bij deze groep, 3) wat de toepassing is van de interventie in de praktijk: hoe zetten organisaties Natuurlijk, een netwerkcoach! in bij ouderen en wat is de meerwaarde van de inzet van vrijwilligers? Financiering: Movisie (in het kader van door VWS gesubsidieerd onderzoek naar interventies uit

### **Praktijkvoorbeeld Johan en Rianne**

Beschreven in 2012 door N. de Graaf van de Fontys Hogeschool

Johan is een alleenstaande man van 59 jaar. Hij heeft geen gemakkelijke jeugd gehad en zijn vrouw is een aantal jaren geleden aan kanker overleden. Ruim twee en een half jaar geleden heeft Johan een zware hersenbloeding gehad waardoor zijn leven er totaal anders uit kwam te zien en hij een lange periode van revalidatie nodig had. Johan moest opnieuw leren lopen en praten.

Johan werd door de maatschappelijk werkster van het ziekenhuis verwezen naar de welzijnsstichting. Via een gesprek met de consulent is Johan gekoppeld aan de vrijwillige netwerkcoach Rianne.

Johan werkte op dat moment drie halve dagen en kwam behalve voor het doen van boodschappen eigenlijk de deur niet meer uit. Hij had zelfstandig al heel veel voor elkaar gekregen maar zijn financiële plaatje was zodanig dat Johan weinig geld meer over had om iets te ondernemen. Daarnaast was het, in verband met de problemen met zijn geheugen, lastig voor Johan om afspraken te maken en te plannen. Johan was steeds geïsoleerder en eenzamer geworden. Met hulp van Rianne heeft Johan langzaam maar zeker weer meer contacten durven leggen met andere mensen. In eerste instantie met een buurvrouw.

*'Ik vond het moeilijk om aan te bellen bij de buurvrouw maar samen met Rianne heb ik dat toch gedaan. En eigenlijk viel dat best mee. De buurvrouw zei dat ze graag wilde helpen en dat ik wel eerder had kunnen komen, maar zover was ik toen nog niet.'*

Daarna heeft Johan zijn contacten met de hulp van Rianne verder uitgebouwd. Samen met Rianne is hij bijvoorbeeld naar een wijkcentrum gegaan. Via het wijkcentrum is Johan gaan schilderen en tekenen en heeft hij langzaam maar zeker steeds meer contact gekregen met andere mensen. Via hen heeft Johan weer andere mensen en voorzieningen leren kennen. Zo gaat hij bijvoorbeeld nu naar een inloophuis dat door de kerk wordt georganiseerd en waar hij regelmatig 's avonds na zijn werk voor een schappelijke prijs mee kan eten.

*'Rianne heeft het balletje eigenlijk aan het rollen gebracht en een behoorlijk steentje bijgedragen. Daarna heb ik ook veel zelf gedaan en ging het steeds weer verder en verder. Door eerst dingen samen te doen en er op af te gaan, durfde ik dat op den duur ook vaker alleen en werd het makkelijker om zelf contacten te leggen.'*

Door de contacten met Rianne en andere mensen die hij mede door de steun van Rianne heeft leren kennen, heeft Johan het gevoel gekregen dat hij er weer bij hoorde en de moeite waard was. Langzaam maar zeker kreeg Johan daardoor weer meer zelfvertrouwen

In het jaar dat Johan contact had met Rianne zijn er ook andere dingen gebeurd. Voordat Johan een hersenbloeding kreeg, hield hij erg van mountainbiken. Vanwege een evenwichtsstoornis die hij aan de hersenbloeding had overgehouden, was dat niet meer mogelijk. Gestimuleerd door het traject heeft Johan een aanvraag gedaan en kreeg hij vrij snel daarna een driewieler. Hierdoor kreeg hij weer meer bewegingsvrijheid en kon hij ook dingen ondernemen waarvoor hij verder weg moest. Mede door de gesprekken met Rianne heeft Johan ook geleerd om hulp te vragen wanneer dat nodig is.

Johan is erg tevreden over de contacten met Rianne. Rianne was er voor hem als dat nodig was en deed eerst samen met hem dingen die hij moeilijk vond om alleen te doen. Rianne heeft hem een zetje gegeven om zelf weer de dingen op te pakken.

*'In het begin na mijn hersenbloeding hadden ze voor mij de stekker eruit mogen halen, het hoefde allemaal niet meer. Door te vechten kwam ik er toch bovenop en ben ik steeds meer gaan kijken naar wat ik wel kan en niet naar wat ik allemaal niet meer kan. Wat ik geleerd heb is, hoe moeilijk het ook is, dat je veel meer kunt en veel meer mogelijkheden hebt dan jezelf denkt.'*

---

## 6. Aangehaalde literatuur

---

- Baars, Uffing & Dekkers (1990). *Sociale netwerkstrategieën in de sociale psychiatrie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Côté & Levine (2002). *Identity, formation, agency and culture*. Online publicatie Lawrence Erlbaum Associates.
- Goede, M. & Kwekkeboom, R. (2013). *Onderzoeksverslag verspreiding, gebruik en effectiviteit sociale netwerkversterking*. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam.  
Een publieksversie van dit onderzoek is verschenen via Mezzo (Bunnik).
- Hofman, E. & Lustgraaf, M. van de (2008). *Een sterk sociaal netwerk! Handleiding voor vrijwilligers en organisaties*. Utrecht: Movisie, Philadelphia Support.
- Hofman, E. & Meulen, M. van der (2008). *Vrijwillige netwerkcoach. Eindrapportage samenwerkingsproject 'Een sterk netwerk' van Philadelphia Support en Movisie*. Ongepubliceerd manuscript.
- Hofman, E. & Scherpenzeel, R. (2008). *Netwerk rond cliënt versterken. Een handreiking voor Vrijwillige Thuishulp, Vriendendiensten, Buddyzorg en Steunpunten Mantelzorg*. Bunnik: Mezzo.
- Hortulanus, R., Machielse, A. & Meeuwesen, L. (2003). *Sociaal isolement: Een studie naar sociale contacten en sociaal isolement in Nederland*. 's-Gravenhage: Elsevier Overheid/ Read Business Information.
- Hortulanus, R., Machielse, A. & Meeuwesen, L. (2006). *Social isolation in modern society* (Vol. 10). Routledge.
- Houben, P. (2009). *Interactief levensloopbeleid Vensters en gereedschap om de tweede levenshelft vorm te geven*. Amsterdam: SWP.
- Jong, P. en Berg, I.K. (2015). *De kracht van oplossingen. Handboek oplossingsgericht werken*, 3e ed. Amsterdam: Pearson.
- Jong Gierveld J. de (1984). *Eenzaamheid: Een meersporig onderzoek*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Jonkers, M. en Machielse, A. (2012). *Handelingsverlegenheid als hinderpaal bij het signaleren van sociaal isolement. Mogelijkheden en belemmeringen bij lokale signaleerders*. Utrecht: LESI.
- Kincaid, D., Knab, J.T. & Clark, H.B. (2015). *Person-centered planning* (2005). Mental Health Law & Policy Faculty Publications. Paper 702. [http://scholarcommons.usf.edu/mhlp\\_facpub/702](http://scholarcommons.usf.edu/mhlp_facpub/702)
- Lazarus & Folkman (1987). *Transactional theory and research on emotions and coping*.
- Linders, L. (2010). *De betekenis van nabijheid: Een onderzoek naar informele zorg in een volksbuurt*. Den Haag: Sdu Uitgevers.
- Lustgraaf, M. van de (2009). *Natuurlijk, een netwerkcoach! Van A naar Beter in tien stappen*. Bunnik: Mezzo.

- Lustgraaf, M. van de & Blommendaal J. (2004). *Natuurlijk, een netwerk!* Utrecht: Federatie van Ouderverenigingen.
- Machielse, A. (2006a). *Onkundig en onaangepast. Een theoretisch perspectief op sociaal isolement*. Utrecht: Jan van Arkel.
- Machielse, A. (2006b). Social isolation: formal and informal support. In: Hortulanus, R., Machielse, A., Meeuwesen, L. (2006). *Social isolation in modern society* (pp. 115-136). London/New York: Routledge.
- Machielse, A. (2015). *Ouderen in sociaal isolement. Ervaren baat van Hulp*. Utrecht: Movisie.
- Mezzo (2015). *Natuurlijk, een netwerkcoach! Van A naar Beter in tien stappen*. Bunnik: Mezzo.
- Mezzo (2013) *Uitkomsten Nationaal Mantelzorgpanel mei 2013 'Eenzaamheid'*.  
<https://www.mezzo.nl/pagina/mantelzorg-en-eeenzaamheid>
- Mur, L.& Heijs, N. (2007). *Ondersteuning mobiliseren vanuit netwerken*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Poelsma, E. (2010). *Een netwerk, samen sterk! Versterken van sociale netwerken door vrijwillige netwerkcoaches. Kijken naar krachten en kansen, interesses en mogelijkheden*. Ongepubliceerd. Groningen: Humanitas.
- Schalock, R.L. & Verdugo, M.A. (2002). *The international handbook on quality of life for human service practitioners*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Snel, N. & Plantinga, S. (2012). *Eenzaamheid in Nederland*. Een onderzoek in opdracht van Coalitie Erbij, Amsterdam: TNS NIPO.
- Steyaert, J. & Kwekkeboom, R. (2012). *De zorgkracht van sociale netwerken*. Utrecht: Wmo-Werkplaatsen.
- Suurmond, J. (2015). *Programmatheorie over de effecten van Natuurlijk, een Netwerkcoach! op gezondheid*. Werkdocument AMC / Universiteit van Amsterdam.
- Thoits, P.A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behaviour* 2011, 52(2), 145-161.
- TNS NIPO/Coalitie erbij (2011). *Sociaal Konvooi en Eenzaamheid*, Amsterdam: TNS NIPO/Coalitie erbij.
- Whitmore, Sir J. (2009) [1992]. *Coaching for performance: GROWing human potential and purpose: the principles and practice of coaching and leadership. People skills for professionals (4th ed.)*. Boston: Nicholas Brealey.